



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

عنوان

**اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر خودیاری بر بهبود بهداشت خواب
در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین**

استاد راهنما

دکتر امیر پاکپور حاجی آقا

نگارش

نیلوفر رجبی مجد

تابستان ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: از شایعترین مشکلات جهان کنونی خواب ناکافی و اختلالات در مکانیسم خواب و بیداری است. حدود یک سوم بزرگسالان جامعه از بی خوابی رنج می برند و بطور معمول بیخوابی بین ۶ تا ۱۰ درصد علل اختلالات خواب را دربر میگیرد. اختلالات خواب در بین شاغلین نیز رایج است و شرایط کاری کیفیت خواب بعضی از شاغلین را تحت تاثیر قرار داده است. تداوم بیخوابی باعث تحمیل بار قابل توجهی هم به افراد (مانند: افسردگی، اختلال عملکرد در طول روز، کاهش کیفیت زندگی) و هم به جامعه (افزایش هزینه های سلامت، کاهش بهره وری شغلی) میشود. بهداشت خواب انواع متفاوت از شیوه ها و عادت هایی است که برای کیفیت خواب در شب و هوشیاری کامل در روز لازم است. تحقیقات نشان داده اند کسانی که بهداشت خواب ضعیف دارند، ظرفیت خود تنظیمی و متعاقبا عملکرد کاریشان کاهش میابد. با توجه به اهمیت مساله بی خوابی و مشکلات عدیده ای که با این اختلال به بار خواهد آمد و به علت طولانی بودن، هزینه بر بودن سایر روش های درمانی، پراکندگی بیماران و فراوانی استفاده از تلفن های همراه هوشمند با بهره گیری از تئوری خودتنظیمی موقت و تکنولوژی مبتنی بر CBT-i و تکنیک های تغییر رفتار (BCT)، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر خودیاری بر بهبود بهداشت خواب در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین صورت گرفته شده است.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع مداخله شاهد دار تصادفی (RCT) می باشد. پرسشنامه شاخص شدت بی خوابی (ISI) به منظور غربالگری کارمندان دچار بیخوابی، کیفیت و بهداشت خواب پایین بازبینی شد و استفاده شد. این پرسشنامه به صورت آنلاین و از طریق کانال های ارتباطی در اختیار کارمندان قرار گرفت. ۷۳۴ نفر در این تحقیق شرکت نمودند. ۴۱۲ نفر نمره بیش از ۸ کسب نمودند. که از بین ایشان ۳۰۸ نفر به صورت تخصیص تصادفی یک به یک در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه اولیه جهت ارزیابی کلی مخاطبین را تکمیل نمودند. سپس گروه مداخله اپلیکیشن دریافت نمودند و آموزش خودیاری را در یک پکیج آموزشی که شامل شش هفته میباشد، دریافت نمودند. گروه مداخله و کنترل یک و سه ماه پس از اتمام آموزش، پرسشنامه های مربوطه را به صورت آنلاین، برای ارزیابی تاثیر مداخله، تکمیل نمودند.

یافته ها: نتایج نشان داد که گروه مداخله بهبودی بیشتری نسبت به گروه کنترل در مقیاس رفتار بهداشت خواب داشتند. (در پیگیری های یک و سه ماهه $P < 0.001$). نمرات شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و شاخص اضطراب افسردگی بیمارستانی و سازه های تئوری خودتنظیمی موقت نشاندهنده رابطه معناداری مثبت و تاثیر گذار بودن آموزش رفتار بهداشت خواب بیماران دچار بیخوابی میباشد. میانگین رفتار بهداشت خواب از $12/3 \pm 3/9$ در گروه کنترل ابتدای مطالعه به $17/0 \pm 3/06$ در پیگیری سه ماهه تقلیل یافته است، در حالی که میانگین رفتار بهداشت خواب از $14/3 \pm 4/3$ در گروه مداخله ابتدای مطالعه به $14/1 \pm 2/8$ در پیگیری سه ماهه افزایش یافته است.

نتیجه گیری: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر تئوری خودتنظیمی موقت و درمان شناختی رفتاری و استفاده از تکنیک های تغییر رفتار بر بهبود رفتار بهداشت خواب بیماران دچار بیخوابی تاثیر مثبت و معنادار داشته و باعث بهبود کیفیت خواب ایشان و همچنین کاهش اضطراب و افسردگی در آنان میشود. و با افزایش روز افزون استفاده از اینترنت و و دسترسی آسان به آن بهتر است برای درمان بیماران دچار بیخوابی از نرم افزار های آموزشی استفاده نمود.

کلید واژه ها: بی خوابی، تئوری خودتنظیمی موقت، بهداشت خواب، درمان شناختی رفتاری، تکنیک های تغییر رفتار

